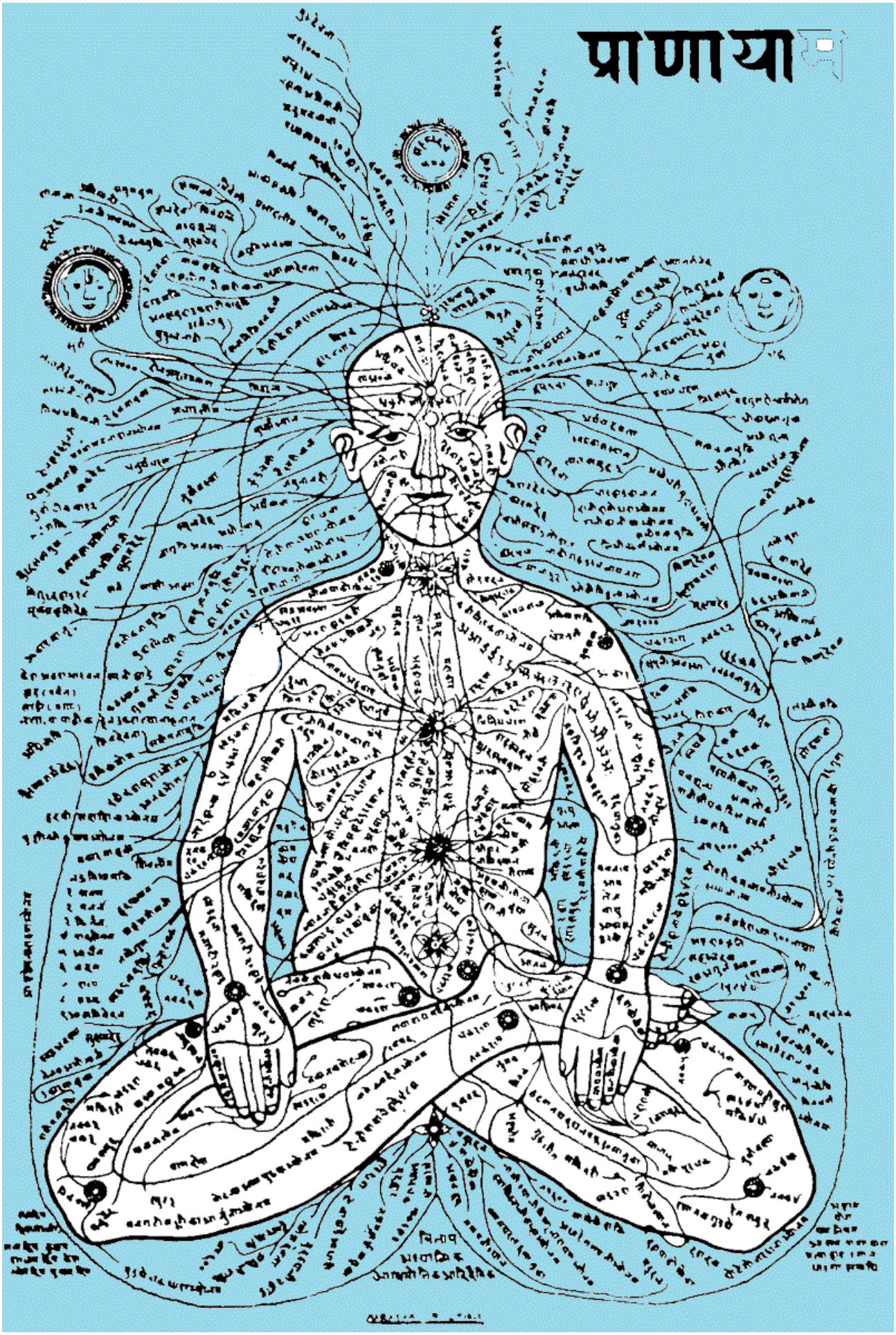

प्राणायाम

Historia de Kaca, hijo de Brihaspati

Señor, tú que lo sabes todo, ¡dime cómo puedo librarme de la trampa del *samsāra*!

Hijo mío, la liberación de esta prisión llamada *samsāra* sólo es posible por la renunciación total. [...]
Cuando te hablé de renunciación total, no me refería a las cosas materiales sino a la mente, porque la mente es todo lo que hay. *La renunciación a tu mente individual es la renunciación total*.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 449

La mente está limitada por la fuerza vital o *prāna* y cesa cuando esa fuerza vital se detiene, como una sombra desaparece cuando movemos el objeto que la está produciendo. Lo que se conoce como mente sólo es la experiencia de ese movimiento de la fuerza vital. Esta fuerza se controla por los siguientes medios: por el desapego hacia los objetos sensibles, por la práctica del *prānāyāma* o control de la respiración, por la práctica de la investigación sobre la causa del movimiento de esa misma fuerza, o por la experiencia directa de la verdad.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 217

El origen del mundo creado

La iluminada *Līlā* preguntó:
Tienes la bondad de decirme, querida diosa,
cómo comenzó el alma en un principio a sufrir
este infausto sueño.

Sarasvatī respondió:
Ya hemos dicho que aunque la conciencia es la única realidad existente, cuando se manifiesta a sí misma como objeto, parece tomar todas las formas del mundo creado. Cuando el *prāna* penetra en el cuerpo y comienza a vibrar en sus órganos internos, se dice que el cuerpo está vivo. Todos los cuerpos existen pues desde el principio de la creación. Si en ellos no vibra el *prāna*, se conocen como árboles o plantas. Este pensamiento o *prāna*, al entrar en los cuerpos, da el ser a los diferentes órganos, como los ojos, etc...[1].

[1]Lo que da vida a los cuerpos es, pues, el *prāna*, pero este aliento vital es también pensamiento (*manas*). La filosofía hindú supone que el *prāna* y el *manas* brotan de una misma fuente: el corazón o *hridayam*.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 449

CENTERING

Es la transcripción de antiguos manuscritos sánscritos.
Esta versión es de la compilación de Paul Reps llamado *Zen Flesh Zen Bones*,
estos textos que *Shiva* canta a su consorte *Devi*.

Devi, la consorte de *Shiva*, pregunta:
"Oh, *Shiva*, ¿cuál es tu realidad? ¿Qué es este universo lleno de asombros?
¿Qué constituye una semilla? ¿Quién pone un centro a esta rueda universal?
¿Qué es esta vida más allá de la forma que permea las formas?
¿Cómo podemos entraren ella plenamente más allá del tiempo y el espacio,
los nombres y las descripciones? ¡Que mis dudas se aclaren!

(Aunque *Devi* ya está iluminada, ha hecho estas preguntas para que otros
en el universo puedan recibir el beneficio de las 112 respuestas de *Shiva*)

Entonces *Shiva* responde:

1.
Esta experiencia puede surgir entre dos alientos:
Después de que el aliento entre y justo antes de que salga
—la *beneficencia*.

2.
Cuando el aliento torna de abajo hacia arriba,
y de nuevo, cuando se curva desde arriba hacia abajo
—entre ambas vueltas, *realiza*.

3.
O, toda vez que la inhalación y la exhalación se funden,
en ese instante toca el *centro* lleno de energía sin energía.

4.
O, cuando el aliento está todo afuera y se detiene solo,
o todo adentro y también se detiene
—en esa pausa universal,
el ser pequeño de uno se *desvanece*.
Esto es difícil sólo para el impuro.

8.
Con la atención en el entrecejo, deja que la mente sea antes del pensamiento.
Que la forma se llene con la esencia del aliento hasta el tope de la cabeza,
y que desde allí, llueva como luz.

Génesis del error objetivo y forma de suspenderlo

Lo mismo que cuando movemos circularmente una antorcha parece dibujarse un círculo de fuego, la apariencia objetiva de este mundo se debe a la vibración de la conciencia que se mantiene fija en la mente. Pero la conciencia y su vibración son inseparables como la nieve y la blancura, el aceite y la semilla, la flor y su fragancia, el fuego y el calor. Cuando la mente las separa produce una pseudorrealidad que no existe en modo alguno y que llamamos mundo creado. La mente y el movimiento del pensamiento son inseparables; la cesación de uno de ellos, equivale a la cesación de ambos.

Hay dos métodos, querido *Rāma*, para conseguir esa cesación: uno es el *yoga*, que supone la contención del movimiento del pensamiento, y el otro es el *jñāna*, que supone la comprensión y consiguiente realización de la verdad.

La energía que circula por los canales corporales o *nādis*, recibe el nombre de *prāna*. De acuerdo con sus diferentes funciones biológicas también se llama *apāna*, *samāna*, *vyāna* y *udāna*. Este *prāna* está indisolublemente unido con la mente. De hecho lo que se llama mente no es más que la conciencia que se dinamiza como pensamiento a causa del movimiento del *prāna*. El movimiento del pensamiento que llamamos mente se produce por el movimiento del *prāna* y éste surge a su vez a causa del aparente movimiento de la conciencia en forma de pensamiento. Ambos, mente y *prāna*, son como dos bueyes sometidos a un mismo yugo de mutua dependencia, como las olas y los movimientos de las corrientes de agua.

Los sabios enseñan que la mente está causada por el movimiento del *prāna* y por esa razón, cuando se contiene este movimiento por medio del *yoga*, la mente también se detiene. Cuando la mente deja de moverse, cesa la apariencia del mundo objetivo, que es la meta que todos buscamos. El movimiento de *prāna* se detiene cuando todos los deseos y esperanzas de nuestro corazón tocan a su fin por medio de la práctica rigurosa de las escrituras y las enseñanzas de los sabios, o mediante el cultivo del desapego en vidas pasadas, o por la práctica de la meditación en una verdad determinada de un modo unidireccional y persistente, que se conoce por *ekāgratā*.

El movimiento del *prāna* también se detiene por la práctica esforzada de la retención del aliento o por la repetición de la sílaba sagrada OM sintiendo profundamente su significado en nuestro corazón. La práctica de la exhalación (*rechaka*), cuando el *prāna* se mueve en el espacio sin tocar el cuerpo, o de la inspiración (*puraka*) en forma muy lenta y contenida, y de la retención (*kumbhaka*) durante un largo periodo de tiempo, pueden conducir a una detención del movimiento del *prāna*. Del mismo modo, la clausura de los orificios interiores de la nariz con el extremo de la lengua, dirige el *prāna* hacia la coronilla con los mismos resultados. La práctica de la meditación fijando intensamente la atención en un punto situado a doce pulgadas del extremo de la nariz, o la entrada del *prāna* por la parte superior del paladar y su fijación entre las cejas, o también la súbita detención del pensamiento, o la cesación total de las tendencias mentales por medio de una meditación en el vacío del corazón (*hridayam*) durante un largo periodo de tiempo, pueden conducir también a la detención completa del *prāna*. Cualquiera de estas prácticas puede bastar por sí misma para alcanzar la meta deseada. Elige la que prefieras y sea más acorde con tu energía y tu entendimiento.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 295-296

Las dos semillas de la mente

Hay dos semillas del árbol que conocemos como mente que llevan en su interior innumerables ideas y conceptos: la primera es el movimiento del *prāna*, y la segunda, la obstinada imaginación del *jīva*. Cuando el *prāna* se mueve por sus canales propios que son las *nādis*, se produce un movimiento en la conciencia que da lugar a la mente. Este movimiento del *prāna* captado por la mente es lo que se ve como apariencia objetiva, tan irreal como el color azul del cielo. La cesación del movimiento del *prāna* produce la cesación de la apariencia objetiva del mundo. La conciencia omnipresente parece despertarse con el movimiento del *prāna*. Mientras esto no se produce, reina la suprema tranquilidad que es la verdadera naturaleza de la conciencia pura.

Cuando la conciencia parece despertarse por el movimiento del *prāna*, comienza a aprehender objetos, surgen las ideas y el consiguiente sufrimiento. Por el contrario, si esta conciencia permanece en sí misma, como si continuara dormida, alcanzamos el estado supremo y más deseable. Tú mismo puedes alcanzar este estado de conciencia no nacida si detienes el movimiento del *prāna* en el terreno psicológico o conservas la homogeneidad de la conciencia sin perturbación alguna. Cuando esa homogeneidad se altera y la conciencia siente la menor diversidad en su seno, aparece la mente y las innumerables relaciones mentales comienzan a actuar.

Para conseguir la tranquilización de la mente, los yoguis practican *prānāyāma*, meditación y otros métodos adecuados. Los grandes yoguis consideran el *prānāyāma* como el método supremo para conseguir la tranquilización y la paz mental.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 307-308

La semilla de las semillas

La semilla de ambos movimientos, es decir del *prāna* y de la recurrente imaginación objetiva, es el deseo de conocer o experienciar objetos, pues sólo cuando aparece en el corazón ese deseo objetivo, comienza el movimiento del *prāna* y los condicionamientos mentales.

Por supuesto, la conciencia que habita en nuestro interior es la semilla de este deseo de experienciar objetos, porque si no existiera la conciencia, este deseo no podría existir en absoluto. Sin embargo, no hay ningún objeto que experienciar ni en el interior ni en el exterior y esa conciencia sólo desea experienciarse a sí misma como objeto, por medio de un movimiento interno del pensamiento. Igual que un hombre sueña con su propia muerte o en un viaje que realiza a tierras lejanas, la conciencia tiene habilidad para experienciarse a sí misma como un objeto distinto de ella misma. Cuando lo consigue, surge este mundo ilusorio que ves ante ti, querido *Rāma*. Pero cuando comprendes la verdad, esa ilusión cesa de inmediato.

¿Qué es la verdad? Que todo esto sólo es conciencia infinita y que no hay nada más. En la medida en que el sabio comprende esto, purifica su visión. La visión impura percibe el mundo; la visión pura percibe la conciencia infinita y eso mismo es la liberación. Tienes que deshacerte, querido príncipe, de todo deseo de experienciar objetos. No te dejes vencer por la pereza y líbrate de toda experiencia objetiva.

–YOGA VĀSISHTHA. Un Compendio, pg. 307-308

La mente y *prāna*

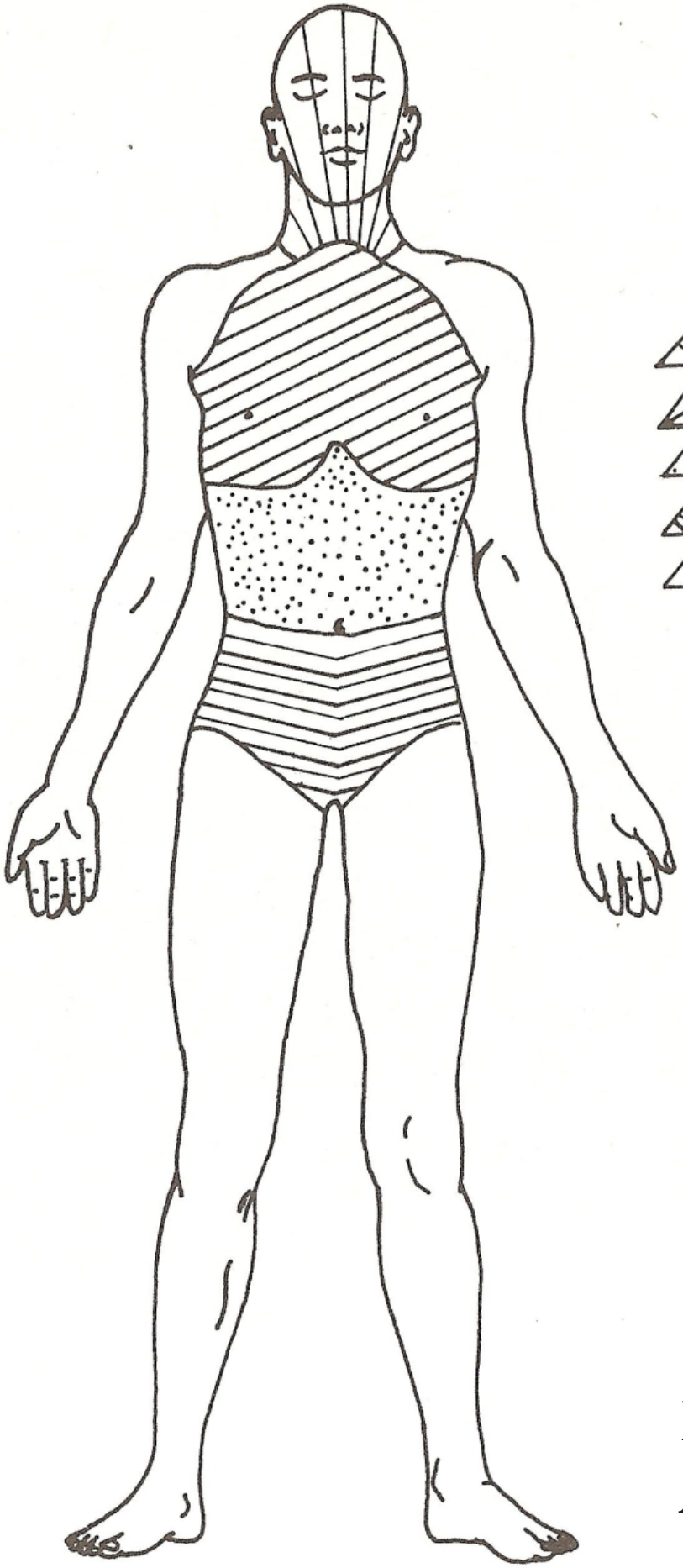
[...] la mente es el portal de la Conciencia real, (KATHA UPANISHAD): "Es por la mente que se logra al *aatman*"

[...] la mente tiene dos aspectos, uno superior y otro inferior, de lo que depende que se una al deseo o que se libere de él (MATRI UPANISHAD 6.34); es el aspecto inferior, esclavizado por el deseo, el matador de lo Real.

El primer paso es el de encontrar a la mente. Aunque todos consideran que poseen mente, realmente son sólo unos pocos los que saben qué quieren decir con esta declaración, y por eso el primer paso es encontrar, por introspección, qué es lo que realmente queremos decir con *mente*. No es necesario definirla, pero sí es esencial que el buscador sea capaz de reconocerla por sí mismo, y separarla, por así decirlo, y saber por experiencia propia lo que realmente es.

Uno debe preguntarse: ¿De quién es esta mente y quién es el *yo* que la ha encontrado y la está contemplando? Uno debe ser capaz de ver a la mente como algo totalmente separado y distinto, y volteándonos, por así decirlo, para advertir quién es quien ve a esa mente. El paso siguiente consiste en observar el flujo de los pensamientos a medida que vienen y van, observándolos con la misma imparcialidad con la que uno observaría desde la ventana a los que pasan en la calle.

—INICIACIÓN AL YOGA, Sri Krishna Prem, pg. 43-45



udana
prana
samana
apana
vyana

Los cinco alientos

Funciones biológicas del *prāna*

1. *Udāna* está localizada en la región de la garganta y de la cabeza. Gobierna el habla y la deglución. Cuando esta energía no es fuerte, se tiende a tener dificultad en regular la voz y en la entonación de las notas musicales.

2. El *prāna* (con "p" minúscula, no es el *Prāna* entendido como universal sino que representa una parte) se encuentra entre el cuello y el diafragma. Controla el funcionamiento del corazón y de los pulmones y de todas sus funciones: respiración y circulación.

3. *Samāna* está situado entre la parte baja del diafragma y el ombligo, entre las fuerzas opuestas de *prāna* y *apāna*. En sánscrito significa "igual" y "equilibrado" y es la energía que activa y controla los órganos digestivos y sus secreciones, además de ser responsable de la digestión y de la asimilación de nutrientes.

4. *Apāna* es la fuerza eliminatoria del cuerpo y se localiza en la zona del ombligo. *Apāna* controla las funciones de los riñones, de la vejiga, del recto, de los intestinos y de los órganos genitales y excretor.

5. *Vyāna* es una fuerza que impregna todo el cuerpo y controla todos los movimientos y la coordinación de las articulaciones. Sustenta también a todos los demás *vayus* que requieren una ayuda suplementaria.

Prāna & Los cinco *prānas*

La palabra *Prāna,* familiar en la Upanishad y en el lenguaje del Yoga, está restringida a la fuerza vital, ya sea que se vea en sí misma o en su funcionamiento. El sentido popular de *Prāna* es, en efecto, el aliento que se lleva hacia dentro y fuera de los pulmones y así, en su sentido más material y común, la vida o el aliento de vida; pero éste no es el significado filosófico de la palabra como se usa en las Upanishads. El *Prāna* de las Upanishads es la energía vital en sí que reside en el cuerpo y actúa en él con un movimiento quíntuple, cada uno con un nombre característico y cada uno tan necesario para el funcionamiento de la vida del cuerpo como el acto de respirar. La respiración de hecho es solo una acción del movimiento mayor de la energía vital, es el primero de los cinco, —la acción que normalmente es más necesaria y vital para el mantenimiento y distribución de la energía en la estructura física, pero que puede ser suspendida sin que la vida sea necesariamente destruida.

La existencia de una fuerza vital o una energía de vida ha sido puesta en duda por la ciencia occidental, porque la ciencia solo se ocupa de las operaciones más externas de la Naturaleza y aún no tiene un verdadero conocimiento de nada excepto de lo físico y exterior. Este *Prāna*, esta fuerza vital, no es física en sí; no es energía material sino un principio diferente que sostiene a la Materia y la envuelve. Sostiene y toma todas las formas; sin ella ninguna forma física podría venir a la existencia o permanecer en ella. Actúa en todas las fuerzas materiales tales como la electricidad, y está más cerca de la auto-manifestación en aquellas que son más cercanas a la fuerza pura; ninguna fuerza material podría existir o actuar sin ella, ya que de ella derivan su energía y movimiento, y éstas son sus vehículos. Pero todos los aspectos materiales son solo un campo y una forma del *Prāna*, que es en sí energía pura, su causa y no su resultado.

Por lo tanto no puede ser detectada por ningún análisis físico; los análisis físicos solo pueden resolvernos las combinaciones de aquellos eventos materiales que son sus resultados, y los signos y símbolos externos de su presencia y operación.

Los cinco *prānas*

En el cuerpo humano se dice que hay cinco operaciones de la fuerza vital llamados "los cinco *prānas*". El primero, denominado *prāna,* se mueve en la parte superior del cuerpo y es preeminentemente el aliento de vida, porque trae la Fuerza universal al sistema físico para que sea distribuida. El segundo en la parte inferior del tronco, llamado *Apāna*, es el aliento de muerte, ya que lleva el aliento vital fuera del cuerpo. El tercero, *Samāna*, regula el intercambio de estas dos fuerzas en su lugar de encuentro, las equilibra y es el agente más importante en el mantenimiento del equilibrio de las fuerzas vitales y de sus funciones. El cuarto, *Vyāna*, impregna y distribuye las energías vitales a lo largo del cuerpo. El quinto, *Udāna*, se mueve hacia arriba desde el cuerpo hasta la coronilla, y es un canal de comunicación entre la vida física y la vida mayor del espíritu.

–GLOSARIO DE TÉRMINOS DE SRI AUROBINDO, pg. 117-118

prāṇa